


One Line a Day Journal



Un Diario Guiado de 30 Días



Entrada Diaria

Creado con Loomjournals

Cómo Usar Este Diario

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

-
- Open to today's date and write one sentence that headlines the day — your first thought wins
 - Note your mood in one word and something you are grateful for
 - In future years, read what you wrote on this same date and notice how you have changed
 - Review a full month at a glance to see the story of your life unfolding



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*

Fecha: _____

Una línea *(si hoy fuera un titular, cual sería? una frase que capture este día)*

Estado de ánimo (1-10) *(como te sientes ahora mismo? una palabra o frase)*

Por lo que estoy agradecido/a hoy *(por que estas agradecido hoy? nombra una persona, momento o ...)*